

9 月中学校予定献立表

令和8年度

春日部市学校給食センター

日付	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 水	○	【西武ライオンズのオリジナルカレー紹介】	○	西武ライオンズのオリジナルカレーを紹介します。			
		若獅子カレーのコロッケのせごはん		米			798
		カレールー		油 カレールー 砂糖	ぶた肉	たまねぎ	28. 2
		ポテトコロッケ		油 ポテトコロッケ			
3 木	○	選手も好きなブロッコリーのサラダ	○	油 砂糖	しらす	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	
		ごはん		米			772
		生揚げの肉みそがけ 2個		ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ	32. 7
		切り干しだいごんのサラダ		油 ごま 砂糖		切り干しだいごん きゅうり にんじん	
4 金	○	とうがんと仙台ふの汁物	○	油ふ かたくり粉	とり肉	とうがんにんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ こまつな	
		フラワーロール		パン			820
		チキンチーズパン粉焼き		ノンエッグマヨネーズ 米粉パン粉 オリーブ油	とり肉 チーズ	パジル にんにく	30. 3
		フルーツポンチ		ゼリー 砂糖		パイナップル もも	
7 月	○	具だくさんスープ	○	じゃがいも	フランクフルト	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
		スタミナとり丼ごはん		米			777
		スタミナとり丼の具		油 砂糖	とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん 干しいたけ しらすき	36. 4
		じゃこ入りだいずサラダ		油 ごま 砂糖	だいず ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり	
8 火	○	すまし汁	○		豆腐 なたと 油揚げ	にんじん こまつな だいごん ねぎ	
		しょうゆラーメン		中華めん			803
		しょうゆラーメンスープ			ぶた肉 なたと	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	31. 6
		はるまき		油	はるまき		
9 水	○	くきわかめの中華和え	○	ごま油 砂糖 ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	
		【重陽の節句にちなんだ献立】			9月9日は、重陽の節句で菊の節句とも呼ばれます。菊を飾ったり、秋の味覚(栗やなす)を食べて夏の疲れを癒やす行事とも言われています。		
		くりごはん		米 油 くり 砂糖	油揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース	798
		さんまの蒲焼き		油 砂糖	さんまでん粉付き		31. 8
10 木	○	菊の花入りおひたし	○		豆腐 みそ とり肉	ほうれんそう だいごん 菊の花	
		なすのみそ汁				なす たまねぎ みずな えのきたけ	
		ごはん		米			729
		いかのねぎ塩焼き		ごま油	いか	ねぎ	35. 9
11 金	○	もやしのおかかサラダ	○	油	かつお節	もやし きゅうり にんじん	
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	
		ツイストパン		パン			819
		ぶた肉のシャリアピンソースがけ		オリーブ油 砂糖	ぶた肉	にんにく たまねぎ	36. 8
14 月	○	カラフルソテー	○	油	フランクフルト	パプリカ さやいんげん とうもろこし キャベツ	
		レタスとトマトのスープ		かたくり粉	とり肉 豆腐	たまねぎ トマト レタス バセリ	
		【図書コラボ給食 ハンビー】			「ハンビー」から「チャーハン」を紹介します。ハンビーはでこぼこという意味があります。突然シェアハウスをすることになったでこぼこな家族のお話です。		
		チャーハン		米 砂糖 ごま油 油	とりハム	ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース	778
15 火	○	棒ぎょうざ	○	油	棒ぎょうざ		32. 8
		華風和え		砂糖 ごま ごま油		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	
		モロヘイヤの卵スープ		じゃがいも かたくり粉	ぶた肉 卵	モロヘイヤ たまねぎ にんじん	
15 火				新人戦で中学校の給食無し			
16 水	○	ごはん	○	米			717
		ぶたキムチ		砂糖 油	ぶた肉	にんにく はくさいキムチ にんじん にら たまねぎ	31. 4
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		キャベツ にんじん こまつな	
		トック かたくり粉 だいごんスープ		トック かたくり粉 ごま油	とり肉 なたと	だいごん チンゲンサイ きくらげ	
17 木	○	【食育の日の献立 香川県の郷土料理】	○	香川県郷土料理の「さわさわ」と「けんちゃん」を紹介します。			
		ごはん		米			799
		さばのすだちみそがけ		砂糖 かたくり粉	さば みそ	すだち	36. 7
		こまつなのけんちゃん		油 ごま油	油揚げ 豆腐	こまつな にんじん	
18 金	○	さわさわ	○	さつまいも 砂糖		こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ だいごん しょうが	
		オリジナルパン		パン ジャム			750
		アンサンブルエッグ		油 砂糖	アンサンブルエッグ		31. 0
		コーンサラダ		油 砂糖		とうもろこし きゅうり キャベツ	
24 木	○	米粉入りクリームシチュー	○	油 じゃがいも ルウ 米粉	とり肉 牛乳 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	
		ごはん		米			766
		さけのカレーマヨネーズ風味焼き		ノンエッグマヨネーズ	さけ		36. 5
		ほうれんそうのソテー		油	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	
25 金	○	ミートボールスープ	○	じゃがいも	肉だんご	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
		【十五夜にちなんだ献立】			十五夜にちなんだ、うさぎの形のハンバーグ。汁ものに、だんごとうさぎの模様のかまぼこを入れます。		
		ごはん		米			782
		うさぎ型照り焼きハンバーグ		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		35. 6
28 月	○	えだまめ入りツナサラダ	○	砂糖 油 ごま	ツナ	えだまめ キャベツ にんじん	
		お月見だんご汁		白玉もち	かまぼこ とり肉 わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ	
		ごはん		米			788
		とり肉の塩唐揚げ 2個		かたくり粉 油	とり肉	レモン しょうが にんにく	33. 5
29 火	○	なすのみそ炒め	○	砂糖 油 ごま油 かたくり粉	ぶた肉 みそ	なす にんじん さやいんげん たけのこ	
		千切り野菜のすまし汁			かまぼこ 油揚げ	にんじん こまつな だいごん ごぼう ねぎ 干しいたけ	
		ごはん		米			776
		えびいかだいずのチリソース煮		砂糖 油 かたくり粉	えび いか だいず 生揚げ	たまねぎ ねぎ 葉ねぎ にんにく しょうが	41. 8
30 水	○	コロコロきゅうり	○	砂糖 ごま油 ごま		きゅうり にんじん	
		レンファンタン		じゃがいも ごま油 かたくり粉	とり肉 卵	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	
		江戸川小中のみ：開校記念日お祝いデザート		チョコクレープ			
		ごはん		米			768
30 水	○	かつおメンチカツ	○	油 砂糖	かつおメンチカツ		28. 9
		はくさいとこんぶの和え物		砂糖 油	こんぶ	きゅうり にんじん はくさい	
		さつま汁		さつまいも	とり肉 油揚げ みそ	こまつな にんじん だいごん ごぼう	

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていない場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
月の平均栄養量	779	33.6(17.2)	25.9	126.0	453	5.5	314	0.81	0.63	40	7.0	3.3